Pauline

GAUFRES

10 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de compote de pomme
- 200 grammes de farine de blé tendre ou froment T110
- 3 oeufs
- 1 sachet moyen de levure chimique

MODE DE PRÉPARATION

1° Mélangez tous les ingrédients et faites cuire 2 à 3 minutes dans un gaufrier légèrement huilé.

2° Vous pouvez les consommer avec un peu de compote de fruits, quelques fruits frais ou bien un peu de miel

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (57 g)	% AR
ÉNERGIE	194 kcal	110 kcal	6 %
PROTÉINES	7 g	4 g	8 %
GLUCIDES	34 g	19 g	7 %
SUCRES	8 g	5 g	5 %
LIPIDES	3 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	2 g	7 %
SODIUM	470 mg	267 mg	11 %